

18 PISTAS

PARA VIVIR Y SER FELIZ

ESCUELA DE VIVIR
IMAGINARI KIKU MISTU

muévete!





MUÉVETE - 18 PISTAS PARA VIVIR I SER FELIZ

**es una guía con 18 consejos
prácticos para recorrer el
camino de la vida sin
perderse.**

Basadas en las enseñanzas de
grandes maestros/as de
vida (poetas, artistas, músicos,
creativos, filósofos,
psicólogos, neurocientíficos,
monjes, maestros/as
espirituales...) y ensayados en
nuestra propia experiencia
personal.

**Te aseguramos que
funcionan.**

**Imaginari Kiku Mistu
Escola de Viure**



ÍNDICE

1. RESPIRA
2. SONRÍE
3. SÉ LOCO/A
4. MUÉVETE!, NO TE TOMES LA VIDA DEMASIADO EN SÉRIO
5. DA GRACIAS
6. SÉ BOBO/A
7. SIENTE
8. CAMINA
9. VIVE HOY, VIVE AHORA
10. PON ATENCIÓN
11. ACEPTA
12. SÉ APRENDIZ
13. AMA
14. SÉ SENCILLO/A
15. ACÉRCATE A LOS ANIMALES
16. CÁLLATE
17. CREA
18. DISCIPLÍNA TE Y ENTUSIÁSMATE





PISTA - 1

RESPIRA

"Cuando inspiro regreso a mi isla interior, a mi hogar. Bellos árboles hay en mi isla interior, fuentes de agua clara, pájaros felices y sol, aire puro. Cuando espiro estoy bien. Yo disfruto regresando a mi isla."

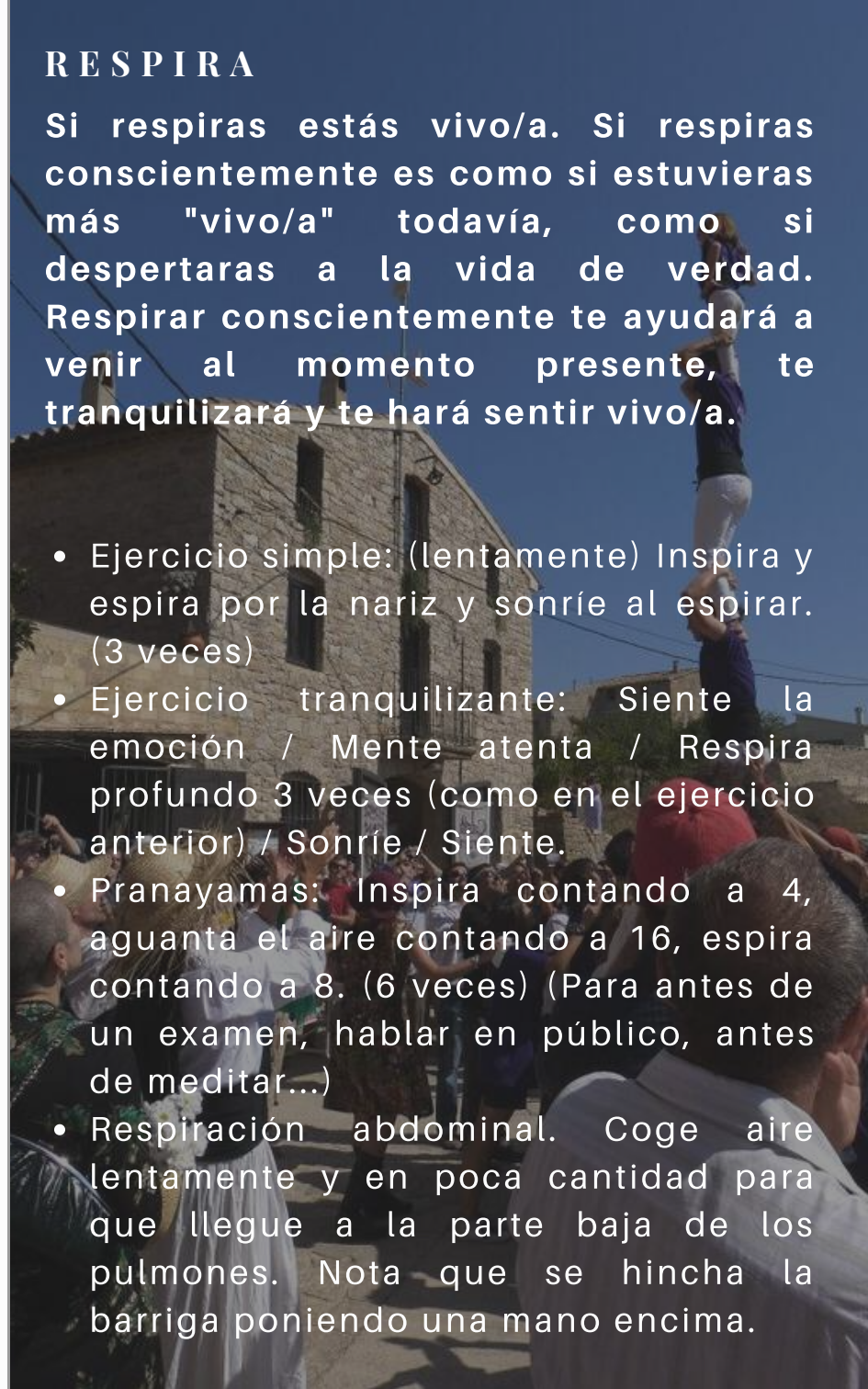
Thich Nhat Hanh



RESPIRA

Si respiras estás vivo/a. Si respiras conscientemente es como si estuvieras más "vivo/a" todavía, como si despertaras a la vida de verdad. Respirar conscientemente te ayudará a venir al momento presente, te tranquilizará y te hará sentir vivo/a.

- Ejercicio simple: (lentamente) Inspira y espira por la nariz y sonríe al espirar. (3 veces)
- Ejercicio tranquilizante: Siente la emoción / Mente atenta / Respira profundo 3 veces (como en el ejercicio anterior) / Sonríe / Siente.
- Pranayamas: Inspira contando a 4, aguanta el aire contando a 16, espira contando a 8. (6 veces) (Para antes de un examen, hablar en público, antes de meditar...)
- Respiración abdominal. Coge aire lentamente y en poca cantidad para que llegue a la parte baja de los pulmones. Nota que se hincha la barriga poniendo una mano encima.





PISTA - 2 SONRÍE

*"When you smile, the whole
world smiles with you"*
*"Cuando tú sonríes, todo el
mundo sonríe contigo"*

Louis Armstrong



SONRÍE

Tu sonrisa cambia tu estado de ánimo y el de los que te miran.

Tu cara no está hecha para ti, está hecha para los demás.

Tu sonrisa puede transformar el mundo. No lo dudes!

- Sonríe nada más despertarte, y reconoce que el día que se inicia te ofrece la oportunidad de transformarte y de transformar el mundo.
- Sonríe cuando te mires al espejo
- Sonríe cuando mires o hables con alguien. Cuando hables por teléfono aunque nadie te vea (es muy efectivo)
- Sonríe cuando estés solo/a, cuando camines o cuando leas.
- Sonríe antes de dormirte.
- Ejercicio respiratorio: Inspira por la nariz i al espirar sonríe. (3 veces)
- Recuerda: la sonrisa es un sistema de doble dirección. Sonreímos cuando algo nos produce alegría, pero nuestra sonrisa también puede ser fuente de nuestra alegría.



PISTA - 3

S É L O C O / A

*"Aquello que nos
comprenden esclavizan
una parte de nuestro ser"*

Khalil Gibran

SÉ LOCO/A

"Aquellos que eran vistos bailando, eran considerados locos por quienes no podían escuchar la música"

- Quítate la "máscara". Permítete ser incomprendido/a. (Baila tú solo/a en tu salón, canta en la ducha y en todas partes, ponte esa ropa que siempre deseaste y nunca te atreviste a vestir. Sólo se vive una vez.
- Ejercicio con un espejo. Mírate al espejo y pregúntate:
¿Cómo es la persona que me mira desde el espejo? / ¿La conozco? / ¿Qué es lo que más me gusta de esa persona? / ¿Y lo que menos? / ¿Cambiaría algo de la persona del espejo? / Abrázala, acéptala, perdónala y déjala ir.





PISTA - 4
MUÉVETE!
NO TE TOMES LA VIDA
DEMASIADO EN SÉRIO.

*"Me gusta ridiculizarme y
no tomarme demasiado en
serio"*

Freddie Mercury



MUÉVETE. NO TE TOMES LA VIDA DEMASIADO EN SÉRIO.

- La vida es demasiado importante cómo para tomársela en "serio".
- Abre la ventana, tira el sofá y la tele, coge el mapa de tu vida y empieza a caminar.
- La vida es de los que se mueven, de los que caminan, no de los que están sentados.
- Vacía tu taza mental y permite que se vuelva a llenar con nuevas ideas y conocimientos. Si tu taza siempre está llena de lo mismo todo lo nuevo rebosará y nunca lo podrás saborear.
- Muévete. Cambia de punto de vista. Acostúmbrate a mirar las cosas en 360°. Ejemplo práctico: Cambia de silla y de lugar cada vez que te sientes a la mesa.
- No seas fanático. Permítete el beneficio de la duda. No te aferres a ninguna opinión, a ninguna idea. Todo cambia, nada permanece.
- Tus pensamientos no son la realidad, solo son eso, pensamientos.
- Una misma realidad cada persona la percibe de forma distinta.



PISTA-5

DA GRACIAS

"Gracias a la vida que me ha dado tanto. Me ha dado la risa y me ha dado el llanto. Gracias a la vida."

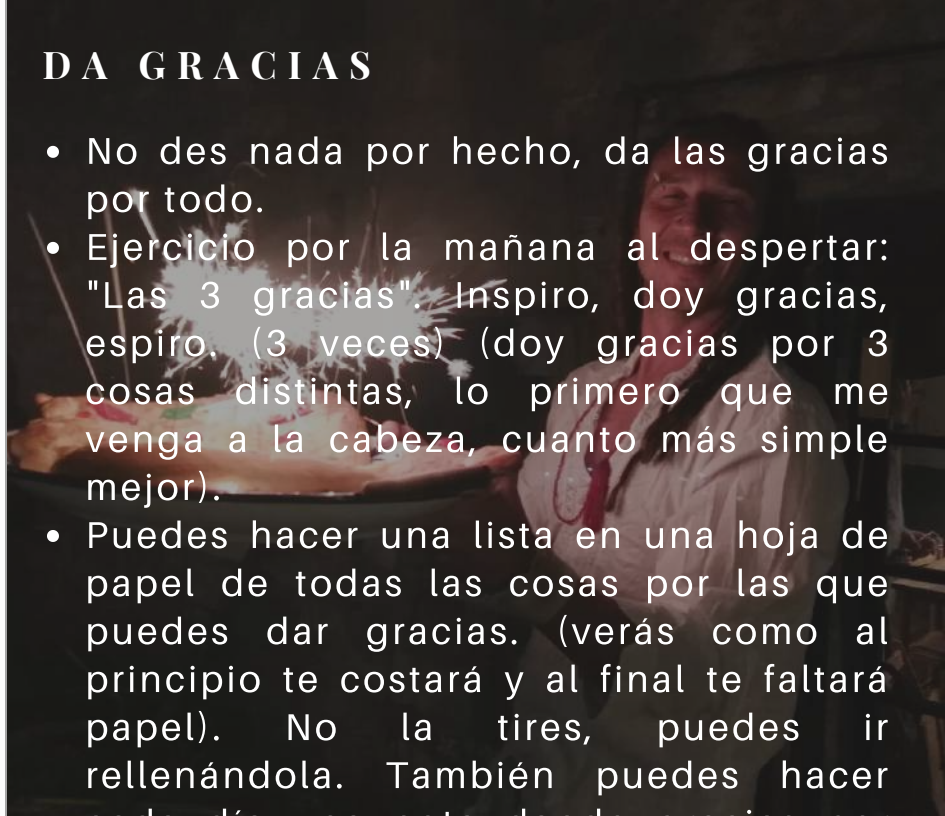
Violeta Parra





DA GRACIAS

- No des nada por hecho, da las gracias por todo.
- Ejercicio por la mañana al despertar: "Las 3 gracias". Inspiro, doy gracias, espiro, (3 veces) (doy gracias por 3 cosas distintas, lo primero que me venga a la cabeza, cuanto más simple mejor).
- Puedes hacer una lista en una hoja de papel de todas las cosas por las que puedes dar gracias. (verás como al principio te costará y al final te faltará papel). No la tires, puedes ir rellenándola. También puedes hacer cada día una nota dando gracias por algo distinto y echarla a un bote de cristal. Al final de cada semana o mes o año las lees todas...te ayudará a darte cuenta de lo rico/a que eres.
- Ejercicio reparador: Ve a visitar (mucho mejor que si le envías un mensaje o que si le llamas por teléfono) a alguien que haga tiempo hizo algo importante por ti, algo por lo que le estés muy agradecido/a y simplemente cuéntale lo agradecido/a que estás, explícale que necesitabas decírselo en persona, mirándole a los ojos, y abrázalo.





PISTA - 6

S É B O B O / A

*"La poesía es algo que
anda por las calles. Que se
mueve, que pasa a nuestro
lado."*

Federico García Lorca



SÉ BOBO

- Embelésate ante el misterio de las cosas. Como un/a niño/a ante un espectáculo de magia.
- Quien no sabe admirarse ante un cardo tampoco lo sabe hacer ante una rosa.
- Abre la boca y cántale a la vida.
- Que se te caiga la baba ante el milagro de cada día.
- Enamórate y sorpréndete de TODO a cada instante una y otra vez.
- No te dé miedo ser el/la "tonto/a del pueblo".





PISTA - 7

SIENTE

*"...Estoy llorando,
¡tanto me dicen las
lágrimas!."*

Yalal Al-Din Rumi



SIENTE

Siente, llora, canta, emocionate, sufre, ríe, vive. No le tengas miedo al miedo.

- Ejercicio ante una emoción: 1º Reconócela (qué emoción es, cómo se llama) / 2º Acéptala (ya está aquí, ahora no hay más remedio que aceptarla) / 3º Abrazala (como si fuera una niña)(la mamá abraza al niño que llora sin saber por qué llora) / 4º Compréndela (ahora sí puedes intentar saber de donde viene esa emoción y por qué se ha producido) / 5º Suéltala (dite a ti mismo/a: "Yo no soy esta emoción, ahora está en mi pero yo soy mucho más que esta emoción y la puedo dejar ir")





PISTA - 8

CAMINA

*"La mente puede tomar
cientos de direcciones.
Pero yo camino en paz por
este hermoso sendero.
A cada paso sopla una
suave brisa.
A cada paso se abre una
flor."*

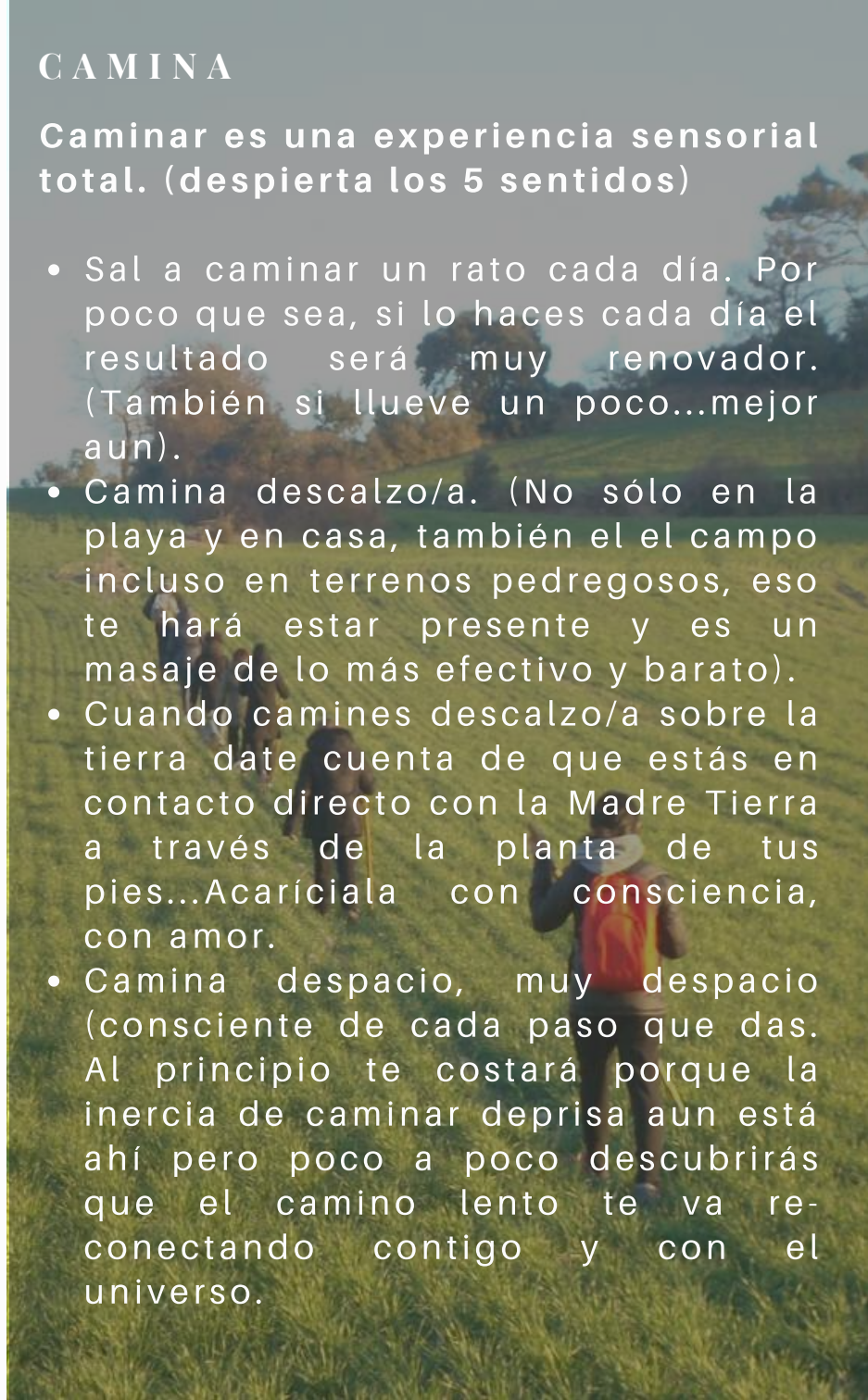
Thich Nhat Hanh



CAMINA

Caminar es una experiencia sensorial total. (despierta los 5 sentidos)

- Sal a caminar un rato cada día. Por poco que sea, si lo haces cada día el resultado será muy renovador. (También si llueve un poco...mejor aun).
- Camina descalzo/a. (No sólo en la playa y en casa, también en el campo incluso en terrenos pedregosos, eso te hará estar presente y es un masaje de lo más efectivo y barato).
- Cuando camines descalzo/a sobre la tierra date cuenta de que estás en contacto directo con la Madre Tierra a través de la planta de tus pies...Acaríciala con consciencia, con amor.
- Camina despacio, muy despacio (consciente de cada paso que das. Al principio te costará porque la inercia de caminar deprisa aun está ahí pero poco a poco descubrirás que el camino lento te va reconectando contigo y con el universo.





PISTA - 9

VIVE HOY, VIVE AHORA

*"Cuando estás presente,
cuando tu atención está
plena e intensamente en el
ahora, puedes sentir el Ser".*

Eckhart Tolle



VIVE HOY, VIVE AHORA

Vive sólo hoy. Ayer pasó, mañana aun está por venir, solo hay un día en el que puedes ocuparte de la vida, ese día es hoy.

- Por la mañana da la bienvenida al día con alegría. Entrégate a cada cosa que haces dando lo mejor de ti mismo/a. Eso será lo mejor que puedes hacer. Vive el día en plena consciencia (practica mindfulness)
- Ejercicio: Lava los platos poniendo toda tu atención (el agua que moja tus manos, el olor del jabón..., devociónate a cada plato como si fuera la primera vez que tienes un plato entre las manos...sin esperar el resultado, solo disfruta y verás qué platos más limpios!
- Ejercicio: Come en plena consciencia. Observa la comida frente a ti. Su color, su forma, su olor... Disfruta de cada bocado intensamente (las texturas, los sabores...). No Inicies un nuevo mordisco hasta que hayas finalizado por completo el anterior. Cada bocado es una fiesta. Agradece.









PISTA - 10

PON ATENCIÓN

"Todas las nubes que no mira uno con amor y calma son una nube cualquiera.

Sólo la atención y la estimación traídas a las cosas las individualiza."

Eugeni d'Ors



PON ATENCIÓN

No hay arma más eficaz que la atención. Simone Weil.

- Detente, abre bien los ojos y mira. Abre bien los oídos y escucha... observa como el viento acaricia tu cara...como tus pies acarician el suelo...
- Observa como en el momento presente ya lo tienes todo, no estás yendo a ninguna parte, ya has llegado. Cuando estás en ti estás en casa.
- Pon atención a tu respiración (normal, sin alterarla) y fácilmente volverás a ti.





PISTA - 11
ACCEPTA

*"Serenidad para aceptar
las cosas que no puedo
cambiar, Valor para
cambiar las cosas que sí
puedo cambiar, Sabiduría
para conocer la diferencia"*

Reinhold Niebuhr



ACEPTA

Permite que las cosas ocurran.

- Querer cambiar, a toda costa, las cosas que nos suceden y no nos gustan, genera mucho sufrimiento. A veces está en nuestras manos hacer cambios pero otras veces no.
- La realidad solo se puede aceptar. Aceptación no significa resignación.
- Aceptación significa aceptar el reto de las circunstancias que se presentan con actitud positiva y con la responsabilidad de que lo que piense, haga y sienta es lo que voy a atraer y voy a recibir.
- Acepta el reto de tus circunstancias cada día.
- No reacciones ante las circunstancias. Pregúntate cómo responder y elige la respuesta más adecuada. Recuerda que los "marrones" nos permiten desarrollar nuestra creatividad.





PISTA - 12

S É A P R E N D I Z

"El maestro sirvió el té al aprendiz y llenando la taza hasta arriba esta empezó a rebosar y dijo: Al igual que la taza, estás lleno de opiniones y especulaciones. ¿Cómo vas a aprender si no empiezas por vaciar tu taza?"

Cuento oriental



SÉ APRENDIZ

"Sólo sé que no sé nada" Sócrates

- Acuérdate que no sabes nada de nada. Hoy todo es nuevo.
- Vacíate para poderte volver a llenar.
- No des nada por hecho, no des nada por sabido.
- Recibe cada momento como nuevo, único, como si fuera la primera vez que lo ves, pues de hecho así es.
- Atrévete a aprender cada día una cosa nueva.
- Sé humilde.





PISTA - 13

A M A

"¿Qué es amor? En una sola frase, amor es la Divinidad en tu interior."

Gururaj Ananda Yogui



AMA

El verdadero amor es incondicional y universal. Si no, no es amor.

- Practica actos de bondad. Practica la empatía, la compasión, el altruismo. Nada te hará sentir más feliz.
- Perdona. Todas las personas lo hacen lo mejor que pueden en función de su nivel de consciencia.
- Ámate a ti mismo, a tu familia, a las personas (a las que te caen bien y a las que no), a los animales, a la naturaleza, a las cosas, al planeta.
- Actitud ecológica. (Ya no basta con no ensuciar, ahora hay que ayudar a limpiar. Hay que cuidar el planeta de forma proactiva).
- Cambia tu saludo habitual por un abrazo.
- Pon atención a lo que haces y estarás amando. (lavando los platos, barriendo...) Poner atención a las cosas es amarlas.



PISTA - 14

S É S E N C I L L O / A

*"Ser feliz es muy sencillo,
pero que difícil es ser
sencillo"*

Gururaj Ananda Yogi



SÉ SENCILLO / A

La felicidad está en las cosas sencillas

- Ama la vida sencilla...el café de puchero, las recetas de tu abuela...
- Tómate tiempo para cocinar. (al menos una vez al día..un día a la semana...)
- Compra productos de proximidad.
- Recicla, reaprovecha...(la ropa vieja, los objetos). Aprende a coser, a reparar...Nada te dará más satisfacción que la autosuficiencia.
- Suprime electrodomésticos. Apaga la luz. Tu austeridad salvará tu vida y la del planeta.
- Las cosas hechas a mano son más sanas, benefician a tu mente, a tu cuerpo, a tu consciencia y al planeta. Están más buenas y a la larga salen más baratas.
- Duerme cerca del suelo.
- Consume menos. Todo lo que necesitas para ser feliz ya lo tienes.
- Sé sencillo/a y humilde (Recuerda que la gente que te quiere de verdad no te quiere por lo que aparentas, sino por que de verdad eres).



PISTA-15

ACÉRCATE A LOS ANIMALES

"Platero es tierno y mimoso igual que un niño, que una niña ... pero fuerte y seco como de piedra."

Platero y Yo
Juan Ramón Jiménez



- Comparte tu vida con ellos. Aprende de ellos...saben mucho más que tú.
- Cuida de un animal y permite que él te cuide a ti también.
- Si tienes la posibilidad adopta un animal que necesite una familia.
- Si quieres dar un paso comprometido con la defensa de los animales hazte vegetariano o mejor vegano, y si no, al menos intenta mantener una actitud ética en tu consumo.



PISTA - 16

CÁLLATE

"Gracias al silencio profundo viene la paz. La auténtica paz, la paz de la que surge luego toda actividad. El silencio es el campo más revolucionario de la vida."

Antoni Blay

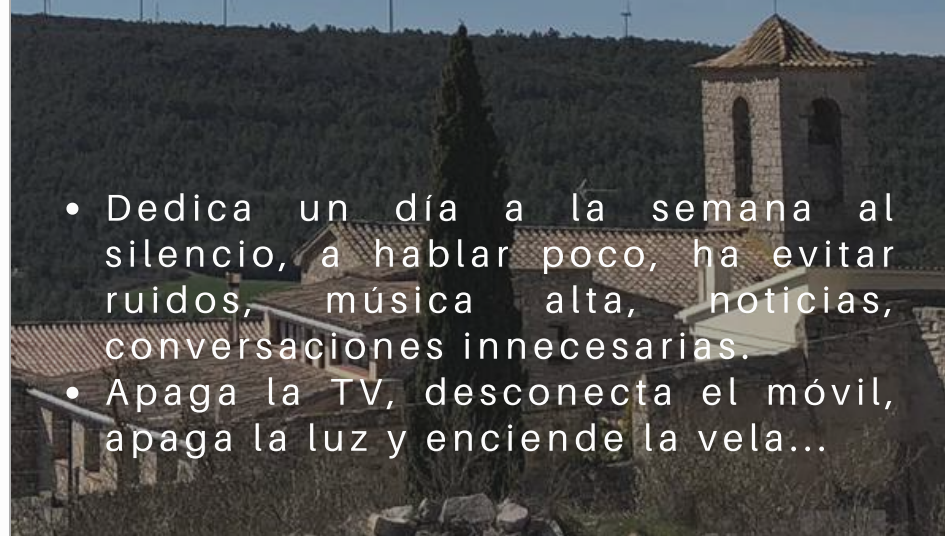


CÁLLATE

"Cuando más se medita mayor es la capacidad de percepción, se deja de vivir embotado, la mirada se limpia, el oído se afina y se empieza a ver el verdadero color de las cosas y el verdadero sonido del mundo".
Pablo d'Ors.

- Practica la meditación.
- Busca tiempo para estar tú solo/a.
- Crea en tu casa un espacio para tu recogimiento (que sepas que allí es el lugar para estar a solas contigo y con el universo)
- Practica el silencio, la quietud, la soledad...respira y deja de pensar.

- Dedica un día a la semana al silencio, a hablar poco, a evitar ruidos, música alta, noticias, conversaciones innecesarias.
- Apaga la TV, desconecta el móvil, apaga la luz y enciende la vela...





PISTA-17
CREA

"Cada (tic-tac) es un segundo de la vida que pasa, huye, y no se repite. Y hay en ella tanta intensidad, tanto interés, que el problema es sólo saberla vivir. Que cada uno resuelva como pueda".
"Pies, ¿para qué los quiero si tengo alas pa' volar?"

Frida Kahlo





CREA

Si tú te transformas, transformas el mundo.

- No tengas miedo a ser creativo/a.
- Tu sonrisa, tu amor, tu actitud ante la vida son tus pinceles.
- Tú eres el artista de tu vida. Cada día tienes un lienzo en blanco ante ti. Solo de ti depende qué pintar en él, de qué color...
- Recuerda que la creatividad es tu potencial para transformar tu existencia.
- Transfórmate tú y transformarás lo que te rodea.



PISTA-18

DISCIPLÍNATE Y ENTUSIÁSMATE

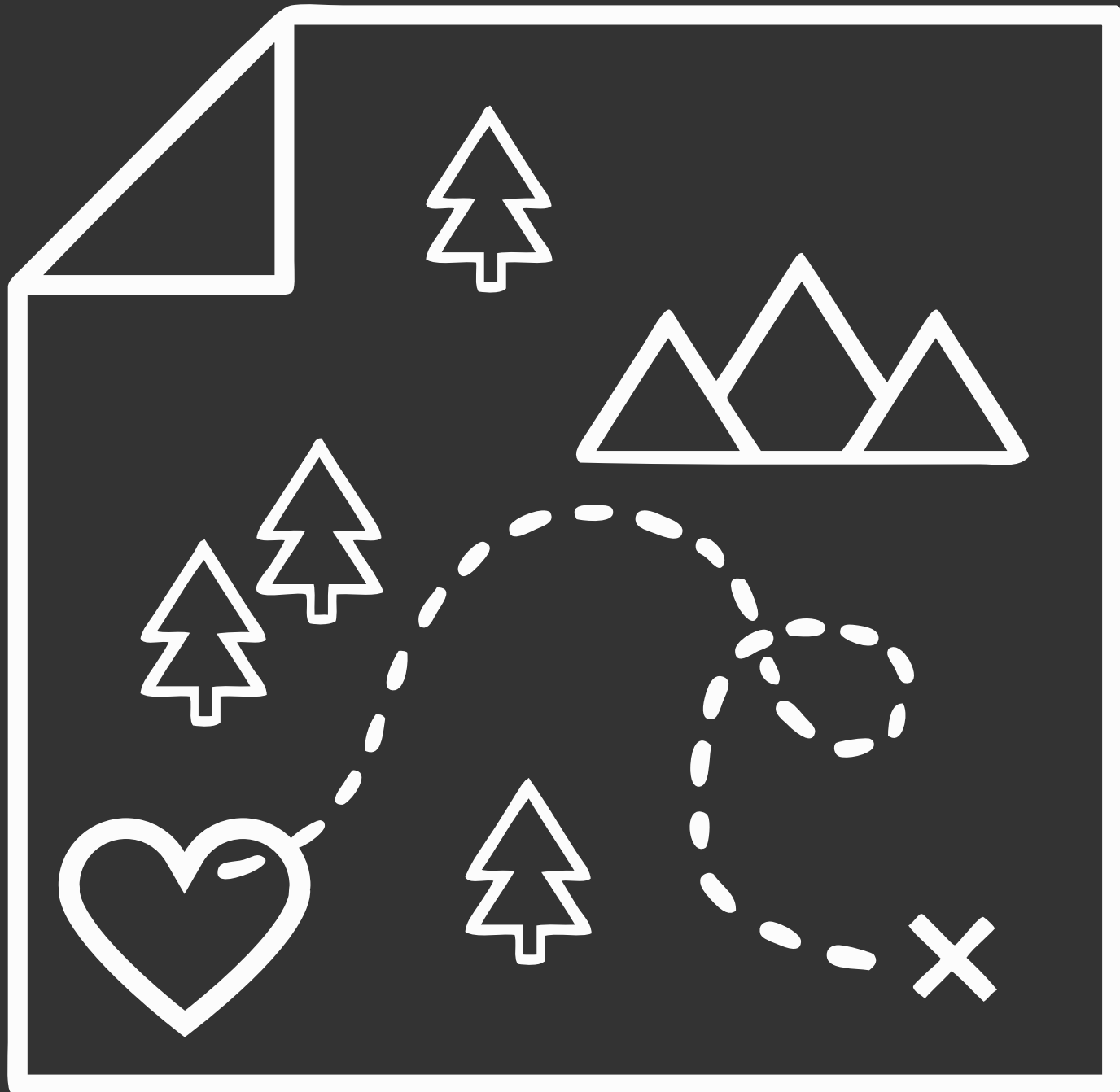
“Cuando llegue la
inspiración, que me
encuentre trabajando”

Pablo Picasso.



DISCIPLÍNATE Y ENTUSIÁSMATE

- Disciplínate: Créate un horario y cúmplolo. No puedes esperar a hacer las cosas sólo cuando estés de buen ánimo.
- La meditación y la creatividad necesitan disciplina. La disciplina te dará más libertad.
- Entusiásmate: "Entusiasmo", del griego "en+theos", "en-dios".
- Cuando el/la artista se inspira está en la actitud de entusiasmo que le lleva a "crear".





Felicidades!
Ya has llegado,
Estás en Casa.

IMAGINARI KIKU MISTU

25 años
de Intervenciones
Artísticas,
Pedagógicas
y Sociales
para un Mundo Mejor



La ESCUELA DE VIVIR -Escuela de Meditación y Creatividad- es un proyecto del Centre Cultural Imaginari Kiku Mistu (CCIKM).

El Centre Cultural Imaginari es una asociación sin ánimo de lucro, de carácter cultural y social. Una ONG cuyo objeto social es llevar a cabo intervenciones artísticas, pedagógicas y sociales para un mundo mejor. Fundada en 1995 por el artista multidisciplinar y humanista Kiku Mistu. Desde 1995 el CCIKM trabaja para el despliegue de la consciencia desde la cultura.

En el CCIKM y su amplio equipo de profesionales, juntos han replanteado por primera vez en la historia conceptos clásicos dándoles la vuelta por completo y convirtiéndolos en sorprendentes casos de éxito mezclando como un alquimista: arte, ocio y consciencia.

Han creado discotecas, restaurantes, montajes teatrales, colecciones de arte y diseño, proyectos land art, escultura pública, etc. Una de las características más destacable siempre es la participación. Han llevado sus innovadoras propuestas a los más famosos e importantes festivales, certámenes, museos, teatros... a ciudades y pueblos de todo el mundo. Durante estos 25 años han realizado un largo recorrido iconoclasta y outsider pero cuidadosamente cosido con un hilo conductor: la imaginación, la participación, la pedagogía, la poesía y la búsqueda del despertar a la consciencia. Con una larga trayectoria artística —a veces provocativa y siempre original, su objetivo es hacer del arte un medio para entender y mejorar la vida.

Han diseñado el método CIM (Creativity -Imagination-Mindfulness) y el programa educativo para adolescentes SER LIBRE.



KIKU MISTU Y AMAI VECINO

DIRECTORES DE LA ESCUELA DE VIVIR

Kiku Mistu es un tipo extraordinario, sensible y vivaz, con sabiduría de abuelo y picardía de niño. Su excepcional ingenuidad lo hace sorprendentemente más perspicaz. Maestro del entusiasmo, transmite con sus palabras y su mirada la alegría de vivir, de vivir despierto y atento. Kiku encarna a la vez el arquetipo del "bobo" que es capaz de sorprenderse por todo y el del "loco" que camina sin máscara a pesar del que dirán. La honestidad es su principal virtud. Es un buscador, un experimentador que rompe las fronteras del ARTE para intervenir en la realidad que le envuelve, en búsqueda del despertar a la consciencia personal y colectiva. Para Kiku creatividad y espiritualidad son caminos que parten del mismo lugar para llegar al mismo destino por rutas distintas. Su formación es excepcional ya que fusiona Meditación y Creatividad. Con él aprenderás la importancia y el gozo de vivir una vida consciente y creativa.

Amai Vecino Martínez Reina

Amai tiene un don natural especial para el cultivo de la huerta. Es un extraordinario chef vegano, que con verduras de nuestro huerto elabora platos inimaginables, riquísimos y nutricionales. Persona de extraordinaria sensibilidad, con él aprenderemos el arte de la cocina con amor. Es quizás uno de los mejores cocineros de cocina vegana casera. De forma austera, natural y sin rizos artificiales, consigue platos que sorprenden por su exquisitez y su sencillez. Todo el mundo quiere aprender de sus recetas y de su estilo. Con él aprenderemos también el creativo arte de convertir una sencilla mesa sencilla en un altar, en una fiesta, en una ceremonia extraordinaria. La ceremonia, el arte y la plena consciencia se despliegan sin límite desde el momento en que empieza a cocinar, en la ceremonia del servir los platos y por supuesto en el rito de comer en silencio. Amai imparte cursos de cocina natural vegana en la Escola de Viure.

Kiku Mistu Thou

CRÉDITOS

Fotografías:

Archivo Imaginari Kiku Mistu / Escola de Viure / Roberto Suárez / Daniel Escalé
/ Juan Carlos Ramírez / Mehdi Salouji

Totas las imágenes pertenecen a actividades llevadas a cabo por la ong
cultural Imaginari Kiku Mistu
(Intervenciones artísticas de la compañía y retiros y cursos de la escuela).

Marketing: Fannytrafficker

Vídeos: Amai Vecino Martínez Reina, Kiku Mistu Thou, Juan Carlos Ramírez,
Selene Ramírez, Roberto Kuczer. Mehdi Salouji y Youness El Hajjaji

Autores de las citas (por orden de aparición):

Thich Nhat Hanh / Louis Armstrong / Khalil Gibran / Freddie Mercury / Violeta
Parra / Federico García Lorca / Yalal Al-Din Rumi / Eckhart Tolle / Eugeni d'Ors /
Simone Weil / Reinhold Niebuhr / Sócrates / Gururaj Ananda Yogui / Juan
Ramón Jimenez / Antoni Blay / Pablo d'Ors/ Frida Kahlo / Pablo Picasso.

Basado en enseñanzas de los maestros
Gururaj Ananda Yogui / Thich Nhat Hanh, entre otros.

Escola de Viure - Mindfulness and Creativity
International Foundation for Spiritual Unfoldment
Imaginari Kiku Mistu

ASHRAM DE LA CREATIVITAT

RETIROS Y CURSOS DE MEDITACIÓN Y CREATIVIDAD



TODOS LOS FINES DE SEMANA DEL AÑO

0034- 677 634 031 (TAMBIÉN POR WHATSAPP)
WWW.ESCUELA.KIKUMISTU.COM

IMAGINARI KIKU MISTU



International Foundation
for Spiritual Unfoldment

Intervencions artístiques, pedagògiques
i socials per a un món millor



Tradición del maestro zen
Thich Nhat Hanh



Escola de
VIURE

Mindfulness and Creativity

WWW.ESCUELA.KIKUMISTU.COM

Muévete!

